



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO

DIRIGIDAS A LA PERSONA TITULAR DEL HOGAR
Y DEL SERVICIO DOMÉSTICO

Título:

Buenas prácticas preventivas en el servicio doméstico, dirigidas a la persona titular del hogar y del servicio doméstico.

Autor:

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

Elaborado por:

Cecilia Gavilanes Pérez
Ana Sánchez Sauce
Subdirección Técnica del INSST

Edita:

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.
C/ Torrelaguna 73, 28027 Madrid
Tel. 91 363 41 00, fax 91 363 43 27
www.insst.es

Composición:

Azcárate & Asocia2

Edición: Madrid, agosto 2021

NIPO (en línea): 118-21-033-0

Hipervínculos:

El INSST no es responsable ni garantiza la exactitud de la información en los sitios web que no son de su propiedad. Asimismo la inclusión de un hipervínculo no implica aprobación por parte del INSST del sitio web, del propietario del mismo o de cualquier contenido específico al que aquel redirija.

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado:

<http://cpage.mpr.gob.es>

Catálogo de publicaciones del INSST:

<http://www.insst.es/catalogo-de-publicaciones>



PRESENTACIÓN

En el año 2011 la Organización Internacional del Trabajo adoptó el Convenio 189 sobre las trabajadoras y trabajadores domésticos en el que se establecieron medidas para respetar, promover y hacer realidad sus derechos fundamentales.

En España, la aprobación de la Ley 27/2011, de 1 de agosto, sobre actualización, adecuación y modernización del sistema de Seguridad Social, supuso un avance crucial para poder integrar en el Régimen Especial de la Seguridad Social a este colectivo. Posteriormente, el Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, reguló la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar, considerando como tal la que conciertan el titular del hogar (empleador/a) y la persona trabajadora (empleado/a) que, dependientemente y por cuenta de aquel, presta servicios retribuidos en el ámbito del hogar familiar.

Esta relación laboral se encuentra excluida del ámbito de aplicación de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. No obstante, en la propia ley se establece que “el titular del hogar familiar está obligado a cuidar de que el trabajo de sus empleados se realice en las debidas condiciones de seguridad y salud”. En este sentido, el citado Real Decreto 1620/2011 incide en la obligación establecida para la persona empleadora de garantizar unas debidas condiciones de seguridad y salud para el personal a su cargo.

Desde la perspectiva técnica, las administraciones deben fomentar unas adecuadas condiciones de seguridad y salud para este colectivo y, para ello, es fundamental dotar a los actores implicados de herramientas prácticas que permitan, por un lado, conocer los riesgos asociados a su actividad y, por otro, adoptar las medidas preventivas más adecuadas. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), consciente de esta necesidad, ha elaborado este documento que está dirigido tanto a la persona titular del hogar como a la persona del servicio doméstico. Su objetivo es facilitar la identificación de las condiciones de trabajo que pueden generar riesgos y orientar sobre las medidas o buenas prácticas que permitan su eliminación o control. Esperamos que resulte de utilidad y se traduzca en una mejora de las condiciones de trabajo de este colectivo.

Carlos Arranz Cordero
Director del INSST

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

5

IDENTIFICACIÓN DE LOS RIESGOS MÁS HABITUALES EN LAS ACTIVIDADES DEL SERVICIO DOMÉSTICO

7

CONSIDERACIONES PREVIAS PARA LA PERSONA TITULAR DEL HOGAR

10

CONSIDERACIONES PREVIAS PARA LA PERSONA DEL SERVICIO DOMÉSTICO

12

FICHAS DE RIESGOS

13

ANEXO: Riesgo por COVID-19

36

BIBLIOGRAFÍA Y OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN

39

NORMATIVA BÁSICA DE APLICACIÓN

40

INTRODUCCIÓN

Los trabajos domésticos, según los datos de la última [“Encuesta de Población Activa”](#), ocupan a 556.300 personas, de las cuales 497.400 son mujeres y 58.900 son hombres y representan el 2,9% del total de la población trabajadora. Esa población puede verse expuesta a riesgos de diferente naturaleza al llevar a cabo un trabajo que, en general, implica la realización de múltiples tareas, siendo necesaria la adopción de medidas preventivas para garantizar su seguridad y salud.

Para identificar la naturaleza de estos riesgos se puede tomar como referencia el documento: [“Programa de prevención de lesiones: detección de accidentes domésticos y de ocio” -DADO-](#) (elaborado por el Instituto Nacional del Consumo en colaboración con la Dirección General de Salud y Protección a los consumidores de la Unión Europea – Ministerio de Sanidad y Consumo-) que contempla todo accidente producido en el ámbito doméstico o acaecido durante el desarrollo de las actividades de ocio o deportivas y en el que ha sido necesaria asistencia médica. En base a este documento DADO y centrándonos en los accidentes ocurridos en el interior del hogar, el mecanismo de lesión más representativo es el de las *caídas* (diferenciando: caídas en el mismo nivel por tropiezo, caerse en o desde las escaleras, caer/saltar de altura menor, caer/saltar de altura mayor y otras caídas) con un porcentaje del 41,9%, seguido por el de *aplastamiento, cortar y perforar*, con un 19,5% (destacando los cortes). A estos les siguen: los *efectos térmicos*, con un porcentaje del 15,6% (derivados principalmente de líquidos calientes, objetos calientes y llamas); los *golpes y choques con objetos, personas o animales*, con un porcentaje del 14%; el *agotamiento agudo del cuerpo o parte del cuerpo*, con un porcentaje del 4% (por levantar, torcerse o girar); y, por último, se encuentran los *efectos de productos químicos*, con un 1,5%.

Respecto al lugar concreto del interior del hogar donde se estaba realizando la tarea cuando aconteció el accidente, el documento DADO indica que el mayor porcentaje de accidentes se produce en la cocina (52,7%), seguido del comedor y dormitorio (19,1%), de las escaleras interiores (4%) y del cuarto de baño, lavabo y aseo (3,5%).

Teniendo en cuenta todo ello y a fin de mejorar las condiciones de trabajo del servicio doméstico, el INSST ha elaborado este documento orientado a mejorar el conocimiento de los riesgos presentes en este sector y difundir las buenas prácticas preventivas para, así, eliminar o minimizar los posibles riesgos presentes durante la realización de las tareas domésticas encomendadas por el titular del hogar.

Este documento de buenas prácticas se ha elaborado teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

1. El servicio del hogar se encuadra dentro de las relaciones laborales y, por ello, se debe garantizar la seguridad y salud de los profesionales del servicio doméstico (también denominado servicio del hogar familiar) por quien lo contrate.
2. El alcance de este documento se limita a tareas domésticas desarrolladas dentro de la vivienda, quedando excluidas aquellas que se puedan realizar en el exterior de la misma como, por ejemplo, las tareas de jardinería. Así mismo, quedan excluidas las tareas que requieran una especialización como es el cuidado de personas mayores, dependientes y/o enfermas, por incluir estas últimas consideraciones que van más allá de lo expuesto en este documento.

La información recogida en este documento está dirigida tanto a la persona titular del hogar¹ como al personal contratado. Para facilitar su lectura y utilización se ha estructurado de la siguiente manera:

- 1° Se identifican los riesgos más habituales a los que puede verse expuesto el servicio doméstico a la hora de realizar su trabajo.
- 2° Se recogen una serie de consideraciones generales a tener en cuenta por el titular del hogar, relacionadas con aspectos preventivos.
- 3° Para cada uno de los riesgos habituales, a modo de ficha, se establecen de manera no exhaustiva las condiciones de trabajo susceptibles de generar dicho riesgo y las actuaciones preventivas para su eliminación o control que debe adoptar la persona empleadora así como las buenas prácticas dirigidas al trabajador o trabajadora del servicio doméstico. Además, se incluye la forma de actuar ante situaciones de emergencia asociadas a ciertos riesgos.
- 4° Dada la situación de pandemia existente en el momento de publicación de este documento, se ha decidido incorporar un anexo con medidas preventivas frente a la exposición al COVID-19.

Como complemento a la información recogida en este documento de buenas prácticas, cabe indicar que, tal como se ha mencionado en la presentación, el Régimen Especial de la Seguridad Social de los Empleados de Hogar, donde se encuadra la población trabajadora del servicio doméstico, a partir del 1 de enero de 2012 se integró en el Régimen General como un Sistema Especial. Por ello, el personal del servicio doméstico debe estar afiliado a la Seguridad Social con carácter previo al comienzo de la actividad. Para mayor información, se puede consultar el siguiente enlace:



El [Ministerio de Trabajo y Economía Social](#) es el departamento ministerial con competencias en empleo y, por tanto, establece la afiliación a la seguridad social y sus condiciones del servicio doméstico.

Por último, hay que señalar que, en caso de que la persona contratada sufra un accidente laboral, la persona empleadora deberá comunicarlo a través de la plataforma Delt@ (Declaración Electrónica de Accidentes de Trabajo). Para mayor información se puede consultar el siguiente enlace:



El [Sistema Delt@](#) permite la comunicación de los accidentes de trabajo de forma global, así como su tratamiento documental.

¹ Se debe entender como titular del hogar a la persona que contrata un servicio doméstico y/o tiene la capacidad de gestionar las condiciones de trabajo.

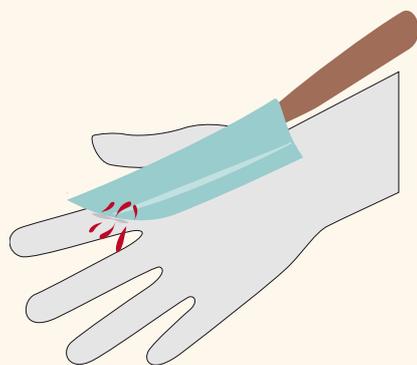
IDENTIFICACIÓN DE LOS RIESGOS MÁS HABITUALES EN LAS ACTIVIDADES DEL SERVICIO DOMÉSTICO

En este capítulo se relacionan y describen los riesgos más habituales a los que están expuestas las trabajadoras y trabajadores del hogar durante el desarrollo de los trabajos domésticos.

Caídas

Las caídas, al mismo nivel y a distinto nivel, son el riesgo más habitual en la realización de las tareas domésticas.

Las caídas al mismo nivel son debidas, fundamentalmente, a la existencia de suelos sucios o mojados, a la presencia de cables o alfombras, así como de cualquier otro elemento que produzca desniveles en el suelo. Mientras que las caídas a distinto nivel se producen, principalmente, como consecuencia de la pérdida de equilibrio al acceder a zonas elevadas utilizando mobiliario (sillas, mesas o banquetas), al mal uso de escaleras de mano o al transitar por escaleras de la vivienda.



Cortes

Los cortes se deben principalmente a la utilización o al mal uso de cuchillos y otras herramientas de corte como, por ejemplo, tijeras o cúteres. Así mismo, se pueden producir cortes durante la recogida de fragmentos de vajilla o elementos frágiles que se rompen.

Golpes o choques

En el hogar, los golpes o choques suelen producirse por falta de orden (cajones abiertos), almacenamiento inadecuado (objetos situados en el borde de estanterías), mobiliario no anclado a los paramentos (estanterías no arriostradas), etc.



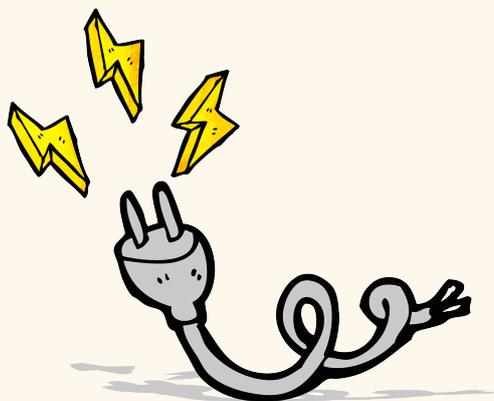
Contactos térmicos: quemaduras



La preparación de comidas y el planchado son las tareas con mayor riesgo de producir quemaduras, aunque existen otras causas como, por ejemplo, el contacto con estufas o infernillos.

Incendios

Uno de los lugares más habituales en los que se producen los accidentes domésticos es la cocina, siendo el fuego su principal causa. Los incendios en esta dependencia se producen, generalmente, debido a la falta de vigilancia durante el cocinado de alimentos, a la presencia de grasas en la campana extractora, al inadecuado mantenimiento de las instalaciones de gas y eléctricas o a la manipulación indebida de las mismas. No obstante, los incendios pueden generarse en otras áreas de la vivienda debidos, entre otros, a sobrecargas de los enchufes o fallos en equipos electrónicos.



Contactos eléctricos

El mal uso y/o mantenimiento de los aparatos eléctricos, así como el mal estado de la instalación eléctrica, son las causas principales de los contactos eléctricos.

Exposición a agentes químicos: productos químicos

El uso de productos químicos, fundamentalmente en las labores de limpieza, puede tener efectos nocivos para la salud por inhalación, por contacto dérmico o por ingestión. Así mismo, su uso continuado puede llegar a ocasionar alergia.



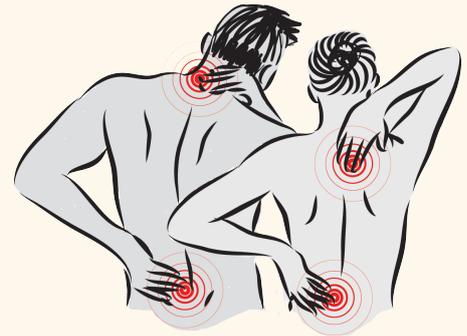
Exposición a Contaminantes biológicos: personas, animales o plantas



La preparación de alimentos, el contacto con animales y plantas, la presencia de personas enfermas en el hogar y el contacto con fluidos biológicos durante las tareas de limpieza pueden suponer una exposición a agentes biológicos nocivos que pueden ocasionar enfermedades, infecciones, alergias y otras afecciones.

Sobreesfuerzos

Muchas de las tareas domésticas requieren mantener posturas inadecuadas, realizar movimientos repetitivos y levantamiento de cargas, que pueden afectar al aparato locomotor causando microtraumatismos o lesiones musculoesqueléticas.



Riesgo psicosocial: desgaste emocional y estrés



El desarrollo de las tareas domésticas y una inadecuada organización de las mismas, además de generar estrés, puede producir desgaste emocional que se manifiesta a través de múltiples problemas de salud como, por ejemplo, trastornos digestivos, alteración del sueño, dolores de cabeza, etc.

Así mismo, la falta de reconocimiento social y la pertenencia al colectivo de "trabajadores invisibles", unido a la realización de trabajos en solitario, puede causar una sensación de aislamiento que también puede afectar a la salud mental del personal del servicio doméstico.

Riesgo psicosocial: maltrato, acoso y violencia

Los trabajadores del servicio del hogar pueden verse expuestos a comportamientos violentos por parte de la persona que le contrata o de alguna de las personas que viven en el hogar y que pueden suponer un importante riesgo, implícito o explícito, para su seguridad o su salud (física y/o psíquica).

La violencia puede ser física (abusos o ataques físicos o sexuales) o psicológica (intimidación, amenazas, trato discriminatorio por raza o sexo, etc.).



CONSIDERACIONES PREVIAS PARA LA PERSONA TITULAR DEL HOGAR

La persona titular del hogar debe tener en cuenta una serie de consideraciones preventivas de carácter general para poder gestionar adecuadamente los riesgos presentes en su hogar. Esto debe entenderse sin perjuicio de las medidas específicas indicadas para cada uno de los riesgos identificados y que se señalan en los siguientes capítulos.

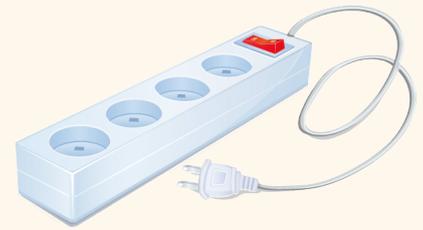
A continuación, se recogen una serie de consideraciones preventivas de carácter general dirigidas a mejorar las condiciones de trabajo existentes y evitar daños a la seguridad y salud del servicio doméstico:



- Facilita un teléfono de contacto para que el personal del servicio doméstico pueda comunicar cualquier incidencia.
- Informa al trabajador o trabajadora sobre todos aquellos aspectos que puedan generarle un daño o que puedan evitar que este se produzca:
 - productos de limpieza existentes;
 - medios disponibles para el acceso a zonas elevadas (por ejemplo: escaleras de mano o taburetes con escalón o peldaños);
 - cómo desmontar las hojas de las ventanas (o puertas de balcones) para que su limpieza se realice desde el interior de la vivienda y a nivel de suelo, ya que la limpieza de ventanas es una actividad que puede entrañar mucho riesgo;
 - conexión y desconexión de aparatos eléctricos;
 - situación del cuadro eléctrico;
 - en caso de existir, ubicación de extintores;
- Garantiza una adecuada iluminación en todas las estancias de la vivienda.
- Lleva a cabo las inspecciones reglamentarias de las instalaciones de la vivienda, cuando corresponda.
- Dispón de aparatos eléctricos con marcado CE y mantenlos en buen estado (ausencia de cables pelados, enchufes sin deterioros, carcasas protectoras sin roturas, etc.).
- No sobrecargues las tomas de corriente, ya que puede ser origen de incendios.
 - Antes de conectar los equipos eléctricos, debes tener en cuenta la potencia máxima que puede soportar la regleta o ladrón (esta información está en la estructura de plástico o carcasa). La suma de la potencia de todos los aparatos a conectar no puede superar la potencia máxima de la regleta ni la del enchufe.
 - Por lo general, en la regleta se indica la potencia máxima (W). En el supuesto de que no se indique la potencia, aparecerá la tensión y corriente máxima (por ejemplo 220V/15A) de forma que se puede calcular la potencia multiplicando la tensión (V) por la corriente (A).



- Haz que los cables de los aparatos o equipos eléctricos discurren, siempre que sea posible, pegados a las paredes, ya que pueden ser origen de caídas. Además, es conveniente que para recorridos permanentes estén fijados a los paramentos.



- Dispón de escaleras de mano o taburetes con escalón o peldaños en buen estado y adecuados a la carga que van a soportar.

- Aunque no es obligatorio, un indicador que puede señalar que las escaleras de mano han sido diseñadas, fabricadas y ensayadas siguiendo unos estándares es comprobar que vienen marcadas con la norma UNE EN 131. Dichas escaleras deberán incluir información para su utilización, generalmente, en forma de pictogramas:

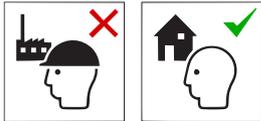
<p>Límite de usuarios</p>  <p>Número máximo de usuarios.</p>	<p>Límite de capacidad de carga</p>  <p>Capacidad de carga máxima.</p>
<p>Uso profesional</p>  <p>Escalera para el uso profesional.</p>	<p>Uso no profesional</p>  <p>Escalera para el uso no profesional.</p>
<p>Apertura correcta</p>  <p>Abrir completamente la escalera antes de usarla.</p>	<p>Ángulo de colocación</p>  <p>Las escaleras de mano con peldaños estrechos deben usarse con un ángulo adecuado de 65° a 75°.</p>
<p>Peldaños superiores</p>  <p>No utilice como superficie de apoyo los dos peldaños superiores de una escalera de tipo tijera sin plataforma ni dispositivo de sujeción para las manos/rodillas.</p>	<p>Superficie de apoyo</p>  <p>No utilizar como superficie de apoyo los tres peldaños superiores de una escalera de mano.</p>
<p>Apoyo</p>  <p>No apoyar la escalera en superficies que no sean adecuadas.</p>	<p>Uso en exteriores</p>  <p>No utilizar las escaleras en exteriores si no están diseñadas para ello.</p>

Figura 1: Pictogramas habituales recogidos en la información para el usuario facilitada con las escaleras de mano.



CONSIDERACIONES PREVIAS PARA LA PERSONA DEL SERVICIO DOMÉSTICO

La persona del servicio doméstico, en garantía de su seguridad y salud, debe tener en cuenta una serie de consideraciones generales de carácter preventivo a la hora de realizar las tareas encomendadas, sin perjuicio de las medidas específicas indicadas para cada uno de los riesgos identificados y que se señalan en el siguiente capítulo.

A continuación, se recogen una serie de consideraciones generales preventivas a tener en cuenta por la persona del servicio doméstico, encaminadas a proteger su propia seguridad y salud:

- Facilita un teléfono de contacto para que la persona titular del hogar pueda comunicarte cualquier incidencia.
- Sigue las instrucciones dadas por la persona titular del hogar y de acuerdo con lo acordado en el contrato.
- Utiliza ropa de trabajo cómoda para la realización de las tareas.
- Utiliza un calzado cómodo y antideslizante.
- Enciende las luces cuando no haya suficiente luz natural.



- Cuando no sepas utilizar o limpiar un determinado aparato o producto, pregunta sobre su funcionamiento o limpieza a la persona titular del hogar.
- Informa a la persona titular del hogar sobre todos aquellos aspectos que puedan generarte un daño, por ejemplo:
 - Alergias a productos, animales o plantas.
 - Falta de iluminación para realizar las tareas en condiciones de seguridad.
- Siempre que tengas una duda o no entiendas algo por desconocimiento del idioma, comunícaselo al titular del hogar para que pueda explicártelo.
- Comunica cualquier situación que consideres de riesgo para tu salud al titular de la vivienda para solucionarla. En el supuesto de que no adopte medidas para subsanarlo, puedes acudir a la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.



Ante una situación de riesgo para tu seguridad y salud, informa al titular del hogar y, si no toma medidas, puedes acudir a la [Inspección de Trabajo y Seguridad Social](#).



Riesgo

Condiciones de trabajo

Caídas al mismo nivel

Presencia de humedad o suciedad en el suelo.
Existencia de irregulares o desperfectos en el suelo.
Presencia de obstáculos en zonas de paso.
Falta de iluminación.
Cableado de aparatos eléctricos por el suelo.

Actuaciones preventivas para la persona titular del hogar

- Fija las alfombras con forro antideslizante.
- Evita irregularidades o desperfectos en el suelo (por ejemplo: baldosas rotas).
- Mantén despejados los suelos de los pasillos y estancias.
- Vigila que el recorrido de los cables se mantenga pegado a las paredes.



Buenas prácticas preventivas para la persona del servicio doméstico



- Utiliza un calzado cómodo y antideslizante. No uses zuecos si no disponen de tiras para evitar que se salga el pie.
- No pases por las zonas fregadas que estén mojadas.
- Mantén los suelos libres de obstáculos.
- No dejes los cables de los aparatos domésticos que utilices, por ejemplo, los de la aspiradora, por las zonas de paso.
- Cuando utilices aspiradores u otros aparatos eléctricos que desplaces por la casa, desenchúfalos cuando no los utilices y recoge el cable.

Riesgo	Caídas a distinto nivel
Condiciones de trabajo	<p>Acceso a zonas de almacenamiento elevadas.</p> <p>Limpieza de cristales, persianas, lámparas, muebles, etc.</p> <p>Huecos abiertos o mal protegidos (ventanas bajas, barandillas de poca altura).</p> <p>Escaleras fijas de la vivienda.</p> <p>Uso de escaleras manuales.</p>



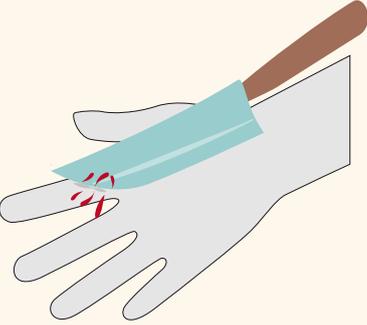
Actuaciones preventivas para la persona titular del hogar

- Proporciona mangos extensibles para realizar las tareas desde el suelo evitando que se tengan que usar escaleras o taburetes para alcanzar zonas altas o que se tenga que sacar el cuerpo hacia afuera a la hora de limpiar las ventanas.
- Asegúrate de que los medios de protección en los huecos y aberturas donde exista riesgo de caída (por ejemplo, las barandillas) están bien fijados y son resistentes.
- Dispón de una escalera de mano y/o de un taburete con escalón o peldaños en buen estado, dotado de zapatas antideslizantes.
- Mantén las escaleras libres de obstáculos.

Buenas prácticas para la persona del servicio doméstico

- Realiza, siempre que puedas, las tareas desde el suelo utilizando, si es necesario, los mangos extensibles.
- No subas a sillas, mesas o muebles para alcanzar las zonas altas.
- Utiliza una escalera o un taburete con escalón o peldaños adecuado en función de la altura y del tipo de tarea a realizar. Asegúrate de que es estable y está en buen estado. En caso contrario, comunícalo al titular del hogar.
- Coloca la escalera o taburete con escalón o peldaños a una distancia adecuada al punto de trabajo. No la sitúes frente a puertas ni la apoyes sobre puntos débiles como cristales.
- Sube y baja de cara a la escalera sin llevar nada en las manos.
- Limpia las persianas y los cristales exteriores desde el suelo utilizando los mangos extensibles o desmontando la ventana (cuando sea posible) sin sacar el cuerpo por la ventana.



Riesgo	Cortes
 <p>Condiciones de trabajo</p>	<p>Uso de utensilios de corte: cuchillos, machetes de cocina, tijeras, etc.</p> <p>Uso de aparatos eléctricos con cuchillas: batidoras, licuadoras, cortadoras, etc.</p> <p>Rotura y manipulación de elementos frágiles: vajilla, cristalería, etc.</p> <p>Manipulación de latas de conserva.</p>

Actuaciones preventivas para la persona titular del hogar

- Elimina la vajilla, los utensilios de corte y aparatos eléctricos con cuchillas que no estén en buen estado.
- Mantén los utensilios de corte bien afilados.
- Comprueba que los cuchillos y machetes están dotados de mangos antideslizantes y guardamano.
- Dispón, en el caso de utensilios de corte muy afilados, de una funda o cajón específico para poder guardarlos e informa a la persona del servicio doméstico.
- Informa del uso y limpieza de los aparatos eléctricos, especialmente aquellos que tienen cuchillas o elementos cortantes.



Buenas prácticas para la persona del servicio doméstico

- Mantén la zona de trabajo ordenada y limpia.
- Comprueba que el estado de los utensilios de corte sea adecuado. En caso contrario, comunícalo al titular del hogar.
- Utiliza los utensilios de corte de acuerdo con la función para la que fueron diseñados.
- No dejes los utensilios de corte en lugares donde puedan caerse o provocar cortes.
- Coloca los utensilios de corte en los lugares previstos, con los filos hacia el interior, tras su utilización.
- No cortes, al utilizar el cuchillo, hacia tu propio cuerpo y ten las manos secas y sin residuos grasos para evitar que se resbale.



- Utiliza un trapo para limpiar y secar los utensilios de corte manteniendo el filo en el lado opuesto de la mano que lo limpia.
- Utiliza adecuadamente los aparatos eléctricos de corte. En caso de duda pregunta a la persona titular del hogar.
- Desenchufa cualquier aparato eléctrico con cuchillas (batidoras, licuadoras, trituradora) antes de limpiarlo, de acuerdo con las instrucciones dadas por el titular del hogar.
- Recoge con la escoba y el recogedor los trozos de vidrio rotos, no con la mano.
- Introduce las latas de conserva abiertas en la bolsa de basura con la tapa hacia dentro.

Riesgo	Golpes y choques
Condiciones de trabajo	<p>Cajones y puertas de muebles abiertos.</p> <p>Estanterías u otros muebles no anclados o no sujetos adecuadamente.</p> <p>Objetos colocados al borde de muebles.</p> <p>Ventanas y puertas abiertas.</p> <p>Almacenamiento sin orden y existencia de obstáculos.</p>



Actuaciones preventivas para la persona titular del hogar

- Fija adecuadamente los muebles y objetos (por ejemplo, cuadros) a la pared para evitar su caída.
- No sobrecargues las estanterías ni la parte alta de los muebles.
- Coloca los objetos más pesados en la parte baja de los armarios y estanterías.
- Almacena o apila los objetos en los armarios, alacenas o frigorífico de manera ordenada, evitando su caída al abrir las puertas.

Buenas prácticas para la persona del servicio doméstico

- Mantén libres las zonas de paso y un adecuado orden en todas las estancias.
- Cierra los cajones y puertas de los muebles una vez terminada la tarea en ellos.
- Coloca los objetos más pesados en las zonas más bajas de las estanterías y armarios.
- Ten precaución con las corrientes de aire al abrir y cerrar las puertas y ventanas.
- Evita apilar objetos dentro de los armarios, alacenas o frigoríficos si no puedes garantizar que no se van a desplazar.





Riesgo

Contactos térmicos: quemaduras

Condiciones de trabajo

Llamas o superficies calientes.
Salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura.
Utilización de aparatos eléctricos: hornos, planchas, fogones, freidoras, estufas, etc.

Actuaciones preventivas para la persona titular del hogar

- Dispón de utensilios de cocina (sartenes, ollas, cazos, etc.) con asas de protección contra el calor en buenas condiciones y, en su caso, tapadera.
- Asegúrate de que los aparatos eléctricos funcionan correctamente.
- Informa sobre el uso y limpieza de los electrodomésticos (horno, plancha, estufa, etc.).
- Dispón de guantes, manoplas o utensilios específicos para agarrar las superficies calientes.



Buenas prácticas para la persona del servicio doméstico



- Si necesitas una llama para encender el fuego de cocinas, estufa o termostato de gas, no abras la llave hasta que no tengas el mechero o la cerilla sobre el quemador.
- Comprueba que los utensilios de cocina (sartenes, ollas, cazos, etc.) están en buen estado. En caso contrario, comunícalo al titular del hogar.
- Utiliza recipientes adecuados para cocinar y calentar los alimentos.
- Coloca siempre los mangos de las sartenes y cazos hacia el interior de los fogones de manera que no sobresalgan de la encimera de la cocina.
- No llenes los recipientes de cocina hasta arriba.
- Introduce lenta y progresivamente los alimentos en los recipientes con agua o aceite ya calientes para evitar salpicaduras.
- Utiliza tapaderas para evitar salpicaduras.
- Reduce la potencia o el gas cuando la olla exprés alcance la presión máxima. Antes de abrirla, comprueba que no hay presión

- No eches agua si se incendia la sartén con aceite, coloca sobre ella una tapadera o trapo grande de cocina humedecido sin que gotee agua.
- Apaga los electrodomésticos cuando no los uses.
- Limpia los electrodomésticos (horno, vitrocerámica, etc.) cuando se hayan enfriado y de acuerdo con las instrucciones dadas por el titular del hogar.
- Comprueba que el aceite de la freidora está frío antes de cambiarlo.
- Usa guantes, manoplas o agarradores para coger o mover objetos calientes (por ejemplo, al manipular los recipientes o bandejas del horno).
- Ten precaución con la temperatura de los líquidos que calientes en el microondas; pueden estar a mayor temperatura que el recipiente que los contiene.

Si te quemas

- Enfría la quemadura inmediatamente echando sobre la zona afectada un chorro suave de agua fría.
- Si el dolor persiste, aparecen ampollas o la zona afectada tiene el aspecto marrón, acude al centro sanitario.



	Riesgo	Incendios
	Condiciones de trabajo	Instalaciones eléctricas o de gas defectuosas. Enchufes sobrecargados. Aparatos eléctricos defectuosos. Mal uso de equipos eléctricos (plancha, microondas, estufa, etc.). Falta de limpieza en campanas extractoras y fogones. Uso de velas. Fumar.

Actuaciones preventivas para la persona titular del hogar

- Comprueba que las instalaciones se revisan e inspeccionan periódicamente por el personal técnico competente.
- En caso de disponer de extintores, revísalos de manera periódica y asegúrate de que sabes cómo utilizarlos. Si se ponen a disposición del servicio doméstico, debes garantizar que saben cómo utilizarlos.
- Mantén las ventilaciones previstas para las instalaciones de gas libres de obstrucciones.
- Garantiza que todos los enchufes de la vivienda se encuentran en buen estado.
- No utilices enchufes múltiples para electrodomésticos de alto consumo (horno, lavadora, lavavajillas, secadora, etc.).
- Garantiza que los filtros de la campana están en buenas condiciones.



Buenas prácticas para la persona del servicio doméstico



- Desenchufa de inmediato cualquier aparato eléctrico que huela mal, se caliente en exceso o funcione de manera extraña, e informa de ello al titular de la casa.
- Informa al titular de la casa de la existencia de cualquier dispositivo eléctrico en mal estado.
- No sobrecargues los enchufes.
- No guardes la plancha caliente. Déjala en un lugar estable y alejado de cualquier objeto susceptible de quemarse mientras se enfría.
- Aleja de las fuentes de calor (estufas, radiadores, acumuladores, braseros,...) todo aquello que pueda inflamarse: productos químicos, ropa, cortinas...

- Vigila los recipientes que están colocados sobre el fuego. Si llaman a la puerta o al teléfono, apaga el fuego.
- No eches agua si se incendia la sartén con aceite, coloca sobre ella una tapadera o trapo grande de cocina humedecido sin que gotee agua.
- Limpia los restos de grasa y aceites de las superficies de la cocina y los filtros de la campana.
- Apaga las cerillas o colillas con agua.



Si hay un pequeño incendio (llamas pequeñas y concentradas)

- Si es posible, retira los objetos cercanos que puedan arder.
- En caso de disponer de extintor, utilízalo solo si sabes cómo hacerlo, situándote siempre entre el fuego y una vía de escape, por si acaso se extiende.
- No arrojes agua cuando esta pueda alcanzar instalaciones eléctricas o cuando estén implicados líquidos inflamables, como aceite. En su lugar, siempre que sea posible, usa paños o mantas, preferiblemente humedecidos y escurridos antes de lanzarlos sobre el fuego.
- Si no eres capaz de controlar las llamas, sal de la estancia y llama al número de emergencias 112.

Si el incendio es grande o se extiende

- Sal de la estancia, cerrando la puerta al salir y sin entretenerte en coger nada.
- En cuanto puedas, llama al número de emergencias 112.
- No uses los ascensores.

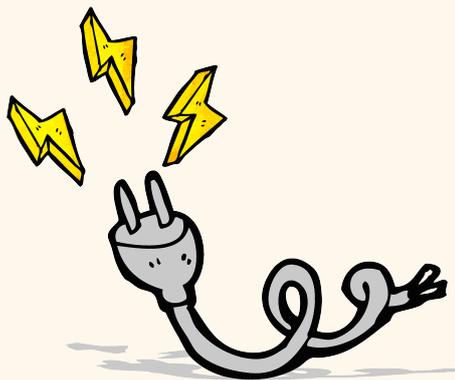


Si hay humo

- Sal gateando o reptando tapándote la boca con un paño o prenda textil (si puedes humedecerla, mejor).
- En caso de estar atrapado en una habitación con la puerta cerrada, observa si entra humo por debajo de la misma y tócala para saber su temperatura. Si hay humo y la puerta está muy caliente, no la abras porque el incendio está detrás. Si no puedes abandonar la estancia, tapa las ranuras de las puertas, si es posible con trapos mojados para que no entre el humo, y abre la ventana. Hazte notar por la ventana.
- Antes de salir de la estancia tras comprobar que no hay fuego al otro lado, asegúrate de que las ventanas están cerradas y abre la puerta despacio.

Si tu ropa se incendia

- No corras, avivarás el fuego.
- Tírate al suelo y rueda por él, hasta que la ropa deje de arder. A continuación reduce tu temperatura, por ejemplo bajo la ducha con agua fría sin quitarte la ropa, envuélvete con una tela limpia (por ejemplo, una sábana) y llama al 112.
- Si se le prende la ropa a otra persona, tumbalo en el suelo y cúbrelo con una manta o algo grande y aprieta sobre su cuerpo para extinguir las llamas.



Riesgo	Contactos eléctricos
Condiciones de trabajo	Conexiones a tierra deficientes. Instalaciones eléctricas defectuosas. Electrodomésticos, enchufes o tomas eléctricas en mal estado. Tomas eléctricas sobrecargadas. Uso de conexiones eléctricas de pequeños electrodomésticos cerca de zonas mojadas: fregaderos, lavabos, etc.

Actuaciones preventivas para la persona titular del hogar

- No manipules el cuadro eléctrico.
- Mantén en buen estado los enchufes, cables y tomas. Si es necesario, cámbialos.
- No sobrecargues los enchufes con ladrones o conectores múltiples.
- No realices empalmes ni conexiones de cables con cinta aislante. En caso necesario, usa elementos o accesorios diseñados para ello, por ejemplo, clemas.
- Comprueba periódicamente (al menos una vez al mes) el correcto funcionamiento del interruptor diferencial pulsando el botón "reset" que lleva incorporado y que normalmente está identificado con la letra "T" (ver figura 2 y 3).
- Mantén los aparatos eléctricos en buen estado y desconectados siempre que sea posible.
- No coloques ningún equipo eléctrico cerca de zonas mojadas.



Buenas prácticas para la persona del servicio doméstico



- Comprueba que los aparatos eléctricos y enchufes están en buen estado. En caso contrario, informa al titular del hogar.
- No utilices los aparatos eléctricos descalzo aun cuando el suelo esté seco.
- No sobrecargues los enchufes con ladrones o conectores múltiples.
- Limpia los aparatos eléctricos desconectados de la corriente, siempre que sea posible.
- Desconecta los aparatos eléctricos cuando no los estés utilizando sin tirar del cable.

- No utilices los aparatos eléctricos con las manos mojadas.
- Evita usar agua o cualquier otro producto líquido para la limpieza de superficies próximas a tomas de corriente.
- No coloques ningún aparato eléctrico cerca de zonas mojadas.

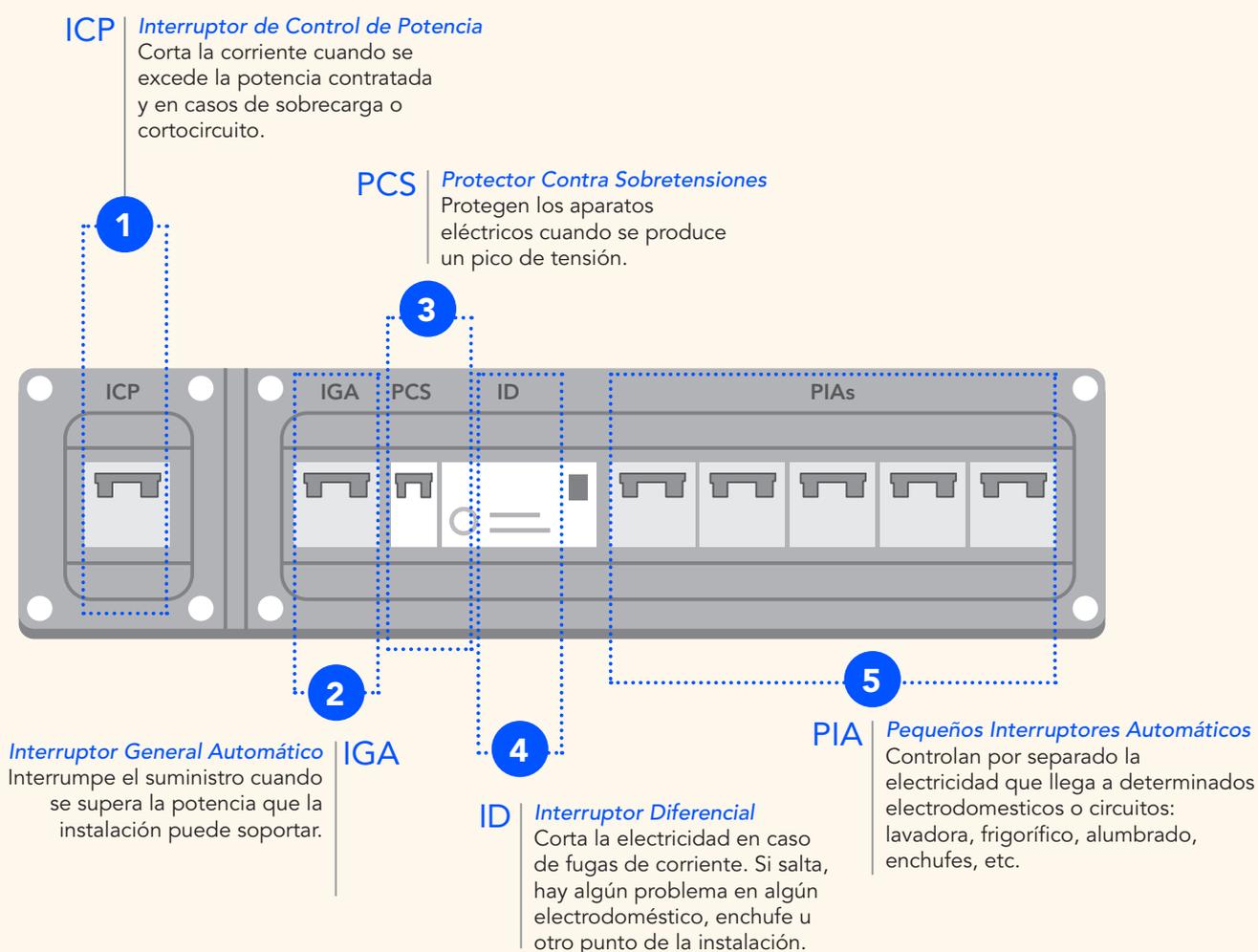


Figura 2: Esquema de cuadro eléctrico.



Figura 3: Interruptor diferencial.

Riesgo	Exposición a agentes químicos: productos de limpieza
Condiciones de trabajo	<p>Mezcla de productos de limpieza.</p> <p>Almacenamiento y uso inadecuado de los productos de limpieza.</p> <p>Trasvase de productos de limpieza a recipientes no adecuados.</p> <p>Existencia de productos de limpieza en los que no se identifica el producto que contienen o no se dispone de la etiqueta del producto.</p> <p>Desconocimiento del significado de las indicaciones contenidas en las etiquetas de los productos de limpieza.</p> <p>Exposición continuada por vía dérmica o respiratoria a productos de limpieza.</p> <p>Ventilación inadecuada.</p>



Actuaciones preventivas para la persona titular del hogar

- Compra los productos de limpieza menos peligrosos de acuerdo con la información de la etiqueta.
- Mantén los productos en el recipiente original con su etiqueta correspondiente.
- Asegúrate de que los productos de limpieza no están caducados.
- Almacena los productos en un lugar adecuado según la información recogida en la etiqueta.
- Informa a la persona del servicio doméstico de los productos existentes y del contenido de las etiquetas.
- Proporciona guantes adecuados para el uso de los productos de acuerdo con lo indicado en las etiquetas.

Buenas prácticas para la persona del servicio doméstico

- Comprueba que puedes utilizar los productos de limpieza, especialmente si sufres problemas respiratorios, alergias o si estás embarazada o en periodo de lactancia natural, e informa al titular del hogar en caso de no poder emplearlo.
- Mantén los productos en los recipientes originales, bien cerrados con sus cierres de seguridad para evitar que se derramen. No los trasvases a ningún recipiente.

- Nunca mezcles productos de limpieza. En particular NUNCA mezcles lejía y amoníaco, ya que se desprende un gas tóxico que puede causar quemadura, irritación e incluso la obstrucción de las vías respiratorias.
- Utiliza los productos siguiendo las instrucciones que aparecen en la etiqueta.
- Utiliza guantes adecuados para el uso de los productos de acuerdo con lo indicado en las etiquetas. Solicítalos cuando no dispongas de ellos, estén deteriorados o, en caso de ser desechables, se estén terminando.
- No comas ni bebas mientras manipules productos químicos.
- Lávate las manos después de usar un producto químico.
- Mantén las ventanas abiertas, siempre que sea posible, durante la utilización de los productos de limpieza.



Si durante o después de utilizar un producto de limpieza no te encuentras bien

- Deja de utilizarlo e informa de ello al titular del hogar.
- Sigue las indicaciones que vienen en la etiqueta del producto de limpieza. Si no dispones de ellas y las molestias persisten, llama al teléfono del Servicio Médico de Información Toxicológica (91 562 04 20) o al teléfono del Servicio de emergencias (112).

Si tienes un accidente durante la utilización de un producto de limpieza corrosivo (por ejemplo, sosa)



- Sigue las indicaciones que vienen en la etiqueta del producto de limpieza. Si no dispones de ellas:
 - En caso de contacto con los ojos: enjuágate bien los ojos con agua limpia, fría o tibia. Si usas lentillas, quítatelas inmediatamente antes de enjuagarte. Acude al centro de salud más cercano en caso de duda o si el dolor persiste.
 - En caso de contacto con la piel: lávate la zona afectada con agua limpia, fría o tibia y acude al centro de salud más cercano en caso de duda o si el dolor persiste.
 - En caso de salpicadura sobre la ropa: retíratela con cuidado antes de lavar la zona afectada.

A continuación, se recogen los pictogramas más habituales que aparecen en las etiquetas de los productos de limpieza. Por medio de estos pictogramas se informa sobre el peligro que supone su utilización.



Figura 4: Información obligatoria: Pictogramas según la normativa europea sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas (CLP).

 <p>Manténgase fuera del alcance de los niños.</p>	 <p>Evítese el contacto con los ojos. En caso de contacto con los ojos, lávense inmediata y abundantemente con agua.</p>
 <p>No ingerir. En caso de ingestión, acúdase inmediatamente al médico.</p>	 <p>Las personas con piel sensible o dañada han de evitar el contacto prolongado con el producto.</p>
 <p>Lavar las manos después del uso.</p>	 <p>No mezclar con otros productos.</p>
 <p>Consérvese únicamente en el recipiente de origen.</p>	 <p>Ventilar la sala después del uso.</p>
 <p>Cierre bien la tapa.</p>	 <p>Utilizar con las manos secas.</p>
 <p>Cierre bien la bolsa.</p>	 <p>No rasgar, romper ni cortar.</p>

Figura 5: Información adicional voluntaria: Iconos de uso seguro establecidos por la industria europea de productos de limpieza.

Riesgo	Contaminantes biológicos
Condiciones de trabajo	<p>Contacto con personas con enfermedades infectocontagiosas, por ejemplo: gripe o gastroenteritis.</p> <p>Contacto con animales.</p> <p>Falta de limpieza.</p> <p>Alimentos en mal estado de conservación.</p>



Buenas prácticas preventivas para la persona titular del hogar

- Informa de la presencia de mascotas.
- Comunica la presencia de personas con enfermedades infectocontagiosas y las medidas a seguir, en tal caso.
- Mantén una buena ventilación de las estancias, especialmente si se encuentra algún enfermo en ellas.
- Almacena y conserva los alimentos en las condiciones adecuadas y nunca junto a productos de limpieza.
- Retira los alimentos en mal estado y aquellos que, una vez cocinados, no se han conservado adecuadamente.
- No vuelvas a congelar productos que ya han sido descongelados.

Buenas prácticas preventivas para la persona del servicio doméstico

- Evita el contacto con miembros de la familia que tengan una enfermedad infectocontagiosa, por ejemplo: gripe o gastroenteritis, y sigue las indicaciones del titular del hogar.
- No entres en contacto con las mascotas a las que tienes alergia e informa de ello al titular de la vivienda.
- Guarda en el frigorífico o congelador los alimentos que no vayan a cocinarse o consumirse.
- No vuelvas a congelar productos que ya han sido descongelados.
- Limpia las papeleras, cubos o recipientes sin meter la mano, sólo vacía el contenido.



- No aprietes las bolsas de basura para reducir su volumen.
- Lávate bien las manos con agua y jabón:
 - Antes y después de manipular alimentos.
 - Después de estar en contacto con mascotas y plantas.
 - Después de ir al baño.
 - Después de tocar la basura.
- Mantén las encimeras y utensilios para la preparación de comida en perfecto estado de limpieza. Limpia antes y después de preparar los alimentos.



Riesgo

Condiciones de trabajo

Sobreesfuerzos

Posturas forzadas o mantenidas durante la realización de las tareas.
Realización de movimientos repetitivos.
Levantamiento y desplazamiento de cargas.

Buenas prácticas preventivas para la persona titular del hogar

- Proporciona herramientas o utensilios que permitan realizar las tareas aplicando menos fuerza y eviten mantener posturas forzadas, por ejemplo: mangos extensibles que faciliten la limpieza de las partes más alejadas.
- Coloca, en la medida de lo posible, los objetos más pesados en los estantes más bajos, procurando que los que se emplean frecuentemente se encuentren a la altura de la cadera.
- Dispón de una escalera de mano y/o de un taburete con escalones en buen estado y dotado de elementos antideslizantes para facilitar el acceso a las zonas elevadas.
- Proporciona una tabla de planchar regulable en altura.



Buenas prácticas preventivas para la persona del servicio doméstico

- Alterna tareas que impliquen movimientos de diferentes partes del cuerpo.
- Realiza pequeños descansos estirando los músculos para evitar la fatiga.
- Utiliza calzado cómodo. No uses zuecos si no disponen de tiras para evitar que se salga el pie.
- Evita manipular cargas por encima del hombro.



- Emplea útiles de limpieza adecuados y regulables en longitud. Será más fácil mantener la espalda recta y, por tanto, realizar menos esfuerzo.
- Utiliza un soporte para mantener un pie más alto que otro, cambiando de pie con frecuencia, cuando hagas tareas, como planchar o fregar, en las que tengas que estar de pie durante un periodo largo de tiempo.

Figura 6: Levantamiento de cargas.

- Separa la cama de la pared para hacerla, cuando se pueda, así tendrás acceso por los dos lados y no forzarás tu espalda.
- Regula la posición de la tabla de planchar a la altura de la cintura.
- Levanta las cargas con la fuerza de las piernas. Para ello, colócate frente al peso y agáchate doblando las rodillas con la espalda recta. Coge la carga agarrándola firmemente y manteniéndola lo más cerca posible de tu cuerpo (ver figura 6).
- No gires con el cuerpo cuando sostengas peso, gira todo tu cuerpo moviendo los pies.
- Utiliza carros que te facilitan el transporte cuando la carga es pesada o voluminosa o no permite que la sujetes bien.



Realiza ejercicios de [relajación muscular](#) y de [fortalecimiento muscular](#) para evitar contracciones y lesiones.

Riesgo	Psicosocial: desgaste emocional y estrés
Condiciones de trabajo	<p>Sobrecarga de trabajo y escasez de tiempos de descanso.</p> <p>Trabajo en solitario.</p> <p>Trabajo rutinario.</p> <p>Prolongación de la jornada de trabajo.</p> <p>Falta de autonomía para decidir qué hacer y cómo organizar las tareas.</p> <p>Residencia en el domicilio de la persona titular del hogar.</p>



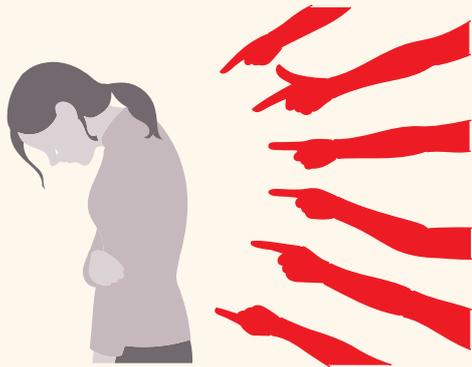
Buenas prácticas preventivas para la persona titular del hogar

- Informa de manera clara y simple de las condiciones del contrato, así como de las tareas y los resultados que se esperan.
- In forma con suficiente antelación sobre los horarios de trabajo para permitir que la persona de servicio doméstico concilie la vida social y familiar.
- Establece una carga de trabajo (tareas a realizar) adaptada a las posibilidades reales de la persona empleada y al tiempo disponible para ello en el horario acordado.
- Posibilita que la persona trabajadora disponga de tiempos de descanso acordes a su jornada laboral.
- Respeta los horarios de trabajo establecidos.
- Permite que el personal interno haga uso de su tiempo de descanso o permiso libremente. Una vez concluida la jornada de trabajo diaria y, en su caso, el tiempo de presencia pactado, la persona de servicio doméstico no estará obligado a permanecer en el hogar familiar.
- Permite, en la medida de lo posible, que el personal del servicio doméstico organice cuándo, en qué orden y cómo realizar las tareas que le han asignado.

Buenas prácticas preventivas para la persona del servicio doméstico

- Habla con el titular del hogar si no tienes claras las tareas que tienes que hacer.
- Planifica las tareas que vas a realizar previamente estableciendo pausas de descanso y, en su caso, una adecuada alimentación a lo largo de la jornada de trabajo.
- Escucha, si te gusta, música o la radio mientras realizas las tareas a un volumen moderado.





Riesgo

Psicosocial: maltrato, acoso y violencia

Condiciones de trabajo

Trato injusto y discriminatorio, especialmente discriminación por razón de sexo y/o país de origen.

Exposición a violencia verbal y física.

Prolongación del tiempo de trabajo.

Miedo a despido/amenaza de despido.

Residencia en el domicilio de la persona titular del hogar.

Buenas prácticas preventivas para la persona titular del hogar

- Ten un trato adecuado hacia la persona de servicio doméstico, respetando su privacidad y dignidad como persona.
- No consientas ningún acto de violencia de tus familiares contra la persona trabajadora.
- Informa con suficiente antelación sobre los horarios de trabajo para permitir que la persona de servicio doméstico concilie la vida social y familiar facilitando, en la medida de lo posible, la flexibilidad y adaptación del tiempo de trabajo a las necesidades del personal doméstico.
- Respeta los horarios de trabajo, los descansos y las normas pactadas en el momento de la contratación.



Buenas prácticas preventivas para la persona del servicio doméstico

- Comunica al titular del hogar cualquier agresión o acto de violencia de sus familiares.
- Habla con el titular del hogar ante cualquier situación de riesgo para tu salud.

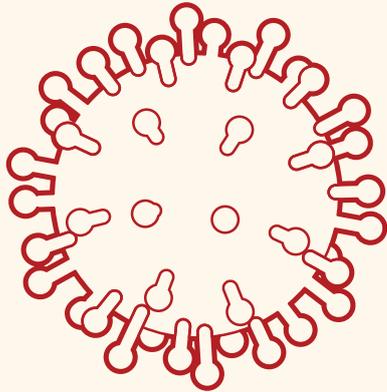
Si sufres una agresión física o verbal

- Sal de la sala o vivienda y llama al Servicio de emergencias 112 o al Servicio de violencia de género 016.

ANEXO: Riesgo por COVID-19

Este anexo está dedicado al riesgo de contagio por COVID-19 y recoge las condiciones de trabajo que generan el riesgo y las medidas preventivas para su eliminación y control, considerando las medidas establecidas por las autoridades sanitarias.

Ante otro posible tipo de epidemia o pandemia que pudiera darse, se deberían seguir todas las pautas de prevención que establezcan las autoridades sanitarias, pudiendo ser algunas de ellas las indicadas en este anexo.

Riesgo	Exposición a COVID-19	
Condiciones de trabajo	<p>Compartir espacios cerrados o mal ventilados con otras personas contagiadas o sospechosas de estar contagiadas.</p> <p>Manipular objetos o tocar superficies que no hayan sido desinfectadas.</p> <p>Contacto físico con personas contagiadas.</p> <p>Compartir objetos no desinfectados adecuadamente.</p>	



En todos los casos, la [Autoridad Sanitaria](#) es la que determinará las recomendaciones sanitarias y de salud pública a adoptar para prevenir la transmisión del virus.

Buenas prácticas preventivas para la persona titular del hogar



- En el supuesto de disponer de servicio doméstico no interno: comunica lo antes posible la presencia en el hogar de una persona contagiada o contacto estrecho al personal trabajador para que no acuda al mismo o lo haga siempre que no comparta dependencia o espacio cerrado con ella, salvo que las autoridades sanitarias determinen otras medidas de prevención.
- En el supuesto de tener servicio doméstico interno: comunica lo antes posible la presencia en el hogar de una persona contagiada o contacto estrecho y sigue las indicaciones de las autoridades sanitarias.

- Respetar los periodos de cuarentena establecidos por las autoridades sanitarias en los casos sospechosos, de contagio o contacto estrecho.
- Mantén una buena ventilación de las estancias en todo momento.
- Pon a disposición del servicio doméstico mascarillas y guantes desechables o cualquier otro equipo de protección que indiquen las autoridades sanitarias como medio de protección. En relación con las mascarillas, informa cuándo deben hacer uso de ellas, que si son desechables no podrá utilizarse más del tiempo máximo recomendado y que deben colocárselas adecuadamente tapando nariz y boca.
- Pon a disposición spray hidroalcohólico o cualquier otro producto de desinfección que recomienden las autoridades sanitarias.
- Utiliza mascarilla en las estancias en las que coincidas con el personal doméstico.

Buenas prácticas preventivas para la persona de servicio doméstico

- En el caso del servicio doméstico no interno:
 - No acudas al trabajo si tienes algún síntoma, estás contagiado o has estado en contacto con alguna persona contagiada. Comunícaselo al titular del hogar.
 - Cumple los periodos de cuarentena establecidos por las autoridades sanitarias.
 - Utiliza los equipos de protección adecuadamente:
 - Colócate la mascarilla tapando boca y nariz.
 - Cámbiate la mascarilla de acuerdo con el tiempo de uso recomendado.
- En el caso del servicio doméstico interno:
 - Informa lo antes posible al titular del hogar si tienes algún síntoma.
 - Si estás contagiado/a o eres contacto estrecho, sigue las indicaciones de las autoridades sanitarias.
 - Ventila tu estancia todos los días durante unos minutos, para garantizar la renovación del aire.
- Al entrar en la vivienda:
 - Lávate las manos con agua y jabón durante 20-30 segundos o usa gel hidroalcohólico para desinfectarte.
 - Cámbiate el calzado de la calle o desinfecta la suela pulverizando sobre ella con spray hidroalcohólico.
 - Usa la mascarilla hasta ventilar bien todas las estancias.
- Utiliza la mascarilla en aquellas estancias en las que coincidas con otras personas.





- Limpia diariamente con productos desinfectantes autorizados las superficies de contacto frecuente como son pomos de las puertas, superficies del baño, mesas, mesitas de noche, mandos a distancia, interruptores, los grifos del baño y la cocina, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas.
- Lava y desinfecta la vajilla, cubiertos y cristalería de cocina, preferiblemente en el lavavajillas en lugar de hacerlo a mano, en el programa de temperatura más alta.
- Lava el textil (trapos de cocina y de limpieza, manteles, cortinas, toallas, sábanas, fundas de almohada, ropa de cama, fundas de sofás, etc.) con programas de lavado a temperaturas altas.
- Trata de no compartir toallas de mano y de baño, intentando tenerlas identificadas individualmente de algún modo.
- Lávate bien las manos con agua y jabón durante 20-30 segundos, siempre que sea necesario.

BIBLIOGRAFÍA Y OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN

- ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (OIT)
C189 "CONVENIO SOBRE LAS TRABAJADORAS Y LOS TRABAJADORES DOMÉSTICOS", 2011. (En proceso de ratificación por España).
- INE-INSTIUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA
"ENCUESTA DE POBLACIÓN ACTIVA. EPA. PRIMER TRIMESTRE DEL AÑO 2021".
- INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO-MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD
"PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES: DETECCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS Y DE OCIO 2011".
- OSALAN-INSTIUTO VASCO DE SEGURIDAD Y SALUD LABORALES
"GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR", 2019.
- INSTITUTO ANDALUZ DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
"GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DOMÉSTICOS", 2010.
- MUTUALIA
"PERSONAL EMPLEADO EN EL HOGAR", 2017.
- ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (OIT)
"MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS PARA TRABAJADORAS Y EMPLEADORAS DE SERVICIO DOMÉSTICO", 2013.
- CRUZ ROJA ESPAÑOLA
"EN TU HOGAR, QUIÉRETE MUCHO", 2008.
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.
"GUÍA PARA LA ACCIÓN PREVENTIVA, SERIE MICROEMPRESAS", 2005.
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.
"POR UN TRABAJO SIN RIESGOS. ACCIDENTES: EN CASA TAMBIÉN OCURREN", 2012.
- MINISTERIO DE SANIDAD
[**PORTAL ENFERMEDAD POR NUEVO CORONAVIRUS, COVID-19**](#)
- MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL
[**SERVICIO DEL HOGAR FAMILIAR**](#)
- INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL
[**CAMPAÑA SERVICIO DEL HOGAR**](#)

NORMATIVA BÁSICA DE APLICACIÓN



- **Ley 27/2011**, de 1 de agosto, sobre la actualización, adecuación y modernización del sistema de Seguridad Social.
- **Real Decreto 1620/2011**, de 14 de noviembre, por el que se regula la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar.
- **Real Decreto-ley 29/2012**, de 28 de diciembre, de mejora de gestión y protección social en el Sistema Especial para Empleados de Hogar y otras medidas de carácter económico y social.
- **Real Decreto Legislativo 8/2015**, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social.

